目　次

～野菜料理～

P1 春　「春ニンジンのしりしり」　「もずくのスープ」

P2 夏　「なすのずんだ和え」　「きゅうりのクリーミーサラダ」

P3 秋　「かぼちゃのマッシュサラダ」

「ピーマンと小じゃがいものツナ缶和え」

P4 冬　「さといもの味噌チーズ和え」　「れんこんのつくね焼き」

～お手軽料理～

P5　「キャベツのクリームパスタ」　「野菜のチヂミ」

P6　「桜えびと切り干し大根のオムレツ」　「柳川もどき」

P7　「蒸し野菜炒め」　「スパイシーカレー」

P8　「しいたけのはんぺんボール詰め」

「ゴーヤと豆もやしのナムル」

～和　食～

P9　「ぎせい豆腐」

P10　「豚肉と根菜のごまみそ煮」

P11　「海老饅頭」

P12　「コロコロぶり大根」

春

～野菜料理～

献立名　　春ニンジンのしりしり

材料　4人分		
春ニンジン		200g
ツナ缶オイル漬		80g
A	卵	1個
	塩	1ｇ
B	酒	大さじ1/2
	塩	2ｇ

作り方

① ニンジンは皮をむき、千切りにする。電子レンジ600wで2分加熱する。
② Aをよく溶き混ぜておく。
③ フライパンにツナ缶の中身をすべて入れて炒める。
④ ①のニンジンを加えて炒め、Bで調味する。
⑤ フライパンの中央を空けて②の卵液を入れ、半熟になったら全体にサッと炒め合わせる。
器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
100	5.9	6.2	23	0.8

献立名　　もずくのスープ

材料　4人分		
もずく		80g
新玉ねぎ		100g
えのきだけ		50g
さやえんどう		40g
木綿豆腐		160g
しょうがみじん切り		10g
	水	600ml
	固形ブイヨン	5g

作り方

① もずくははさみで５～６㎝に切る。
新玉ねぎは千切り、えのきだけとさやえんどうは２～３㎝に切る。
② 木綿豆腐はさいの目に切る。
③ 鍋に水と固形ブイヨンを入れて熱し、①を入れて煮る。
④ 仕上げに②としょうがを加えて、温まったら器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
51	3.9	2.1	51	0.6

夏

～野菜料理～

献立名　　なすのずんだ和え

材料　4人分	
なす	4個(400g)
枝豆	140ｇ
（飾り用に分けておく）	
砂糖	大さじ1
薄口しょう油	大さじ2

作り方

①枝豆は熱湯に入れ15分位ゆでる。

②①をさやから外し、薄皮をむきすり鉢又はフードプロセッサーでペースト状にする。

③なすは乱切りしフライパンで素焼きする、ザルにとって水分を切る。

④③に薄口しょう油を絡める。

⑤④に②をかけ器に盛りつけ、飾り用枝豆を散らす。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
59	3.7	1.3	29	1.4

献立名　　きゅうりのクリーミーサラダ

材料　4人分	
きゅうり	4本
塩	0.8g
ソース	
生クリーム	100ml
レモン汁	小さじ3
砂糖	小さじ1
パセリ(みじん切り)	適宜
こしょう	適宜

作り方

①きゅうりは良く洗い、水分を拭き取り、ピーラーで細長くひも状に切る。

②切ったきゅうりをボウルにとり、塩を振り冷やす。

③水分をよくきり、器に盛りつけソースをよく混ぜ、かける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
120	2.1	10.6	38	0.3

秋

～野菜料理～

献立名　　かぼちゃのマッシュサラダ

材料　4人分		
かぼちゃ		400g
A	塩	3ｇ
	砂糖	1.5g
	酢	10ml
クリームチーズ		30g
素焼きアーモンド		10粒

作り方

①かぼちゃは種とワタを除き小さめに切り耐熱皿に並べてラップをかけ電子レンジ500wで8分加熱する。

②①のかぼちゃの粗熱を取りフォーク等でサックリつぶしA調味料を加えて混ぜ合わせ、小さく切ったクリームチーズを加えてザックリと混ぜる。

③②を器に盛りつけ上から粗く刻んだアーモンドをかける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
138	3.1	4.3	28	0.8

献立名　　ピーマンと小じゃがいものツナ缶和え

材料　4人分		
じゃがいも		250g
ピーマン		80g
まぐろ缶詰油漬け		45g
A	米酢	15ml
	りんごジュース	15ml

作り方

① じゃがいもは皮ごと良く洗い、皮付きのまま鍋に入れじゃがいもが隠れる位のみずをいれ強火で沸騰させ、沸騰してきたら中火で5分煮る、火を消し蓋をして10分程おく。

② ピーマンは洗ってヘタを取り、輪切りの薄切りにする。（小ぶりなので種ごと切る）

③ ①のじゃがいもを取り出し、皮をむき1cm角に切る、器に盛りつけ、ピーマンをのせ、まぐろ缶詰全て盛りつけ、Aドレッシングをかける。

1人分の栄養価

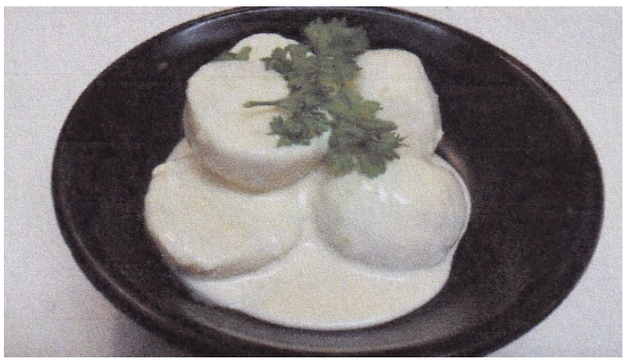
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
90	4.3	2.7	4	0.1

冬

～野菜料理～

献立名　さといもの味噌チーズ和え

材料　4人分		
さといも		400g
A	白みそ	大さじ2
	クリームチーズ	40g
	砂糖	小さじ1
	出汁	大さじ2
パセリ		適宜



作り方

①さといもは皮をむき、一口大に切り、やわらかめに茹でる。パセリは刻んでおく。

②Aをなめらかになるように混ぜ合わせておく。

③②にさといもを加え混ぜる。

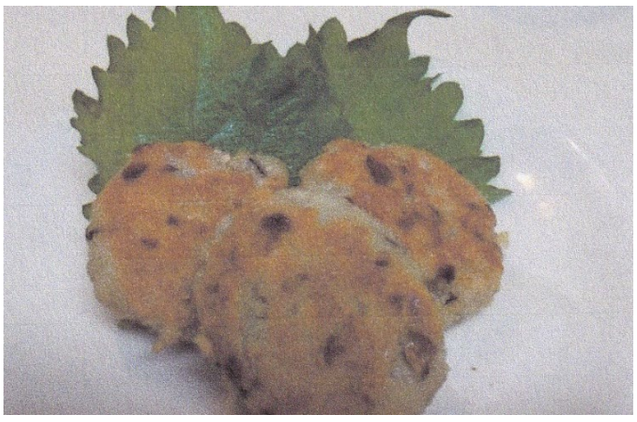
④③を器に盛り、パセリを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
115	3.2	3.7	24	0.6

献立名　れんこんのつくね焼き

材料　4人分		
れんこん		250g
鶏ひき肉		100g
生しいたけ(中3枚)		45g
A	砂糖	小さじ1
	しょう油	小さじ1
	酒	小さじ1
卵		M1個
片栗粉		大さじ3
なたね油		大さじ1



作り方

①しいたけはみじん切りにする。

②フライパンに油を入れ熱し、鶏ひき肉を炒め①とAを加えて炒める。全体になじんだら粗熱を取る。

③れんこんは皮をむき1/4はみじん切り、残りはすりおろす、水分が多い時は軽く絞る。

④ボウルに②・③・溶き卵・片栗粉を加えてねる。

⑤一口大に形をととのえ油を引いたフライパンで両面をきつね色に焼く、火を止め、器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
162	7.4	6.1	21	0.3

～お手軽料理～

献立名　キャベツのクリームパスタ

材料　4人分		
スパゲッティ		280g
キャベツ		280g
ベーコン		80g
ニンジン		40g
にんにくみじん切り		10g
オリーブ油		大さじ１
A	水	500ml
	牛乳	500ml
	コンソメ固形	6ｇ
塩		1g
温泉卵		4個

＊温泉卵の作り方

小鉢に水**100ml**と生卵１個を割り入れ

電子レンジ**600wで１分**加熱する

（卵に水がかぶっていること・冷たい器を使う）

作り方

① スパゲッティは半分に折り、キャベツは２㎝幅のせん切りにする。
② ベーコンとニンジンは１㎝幅の短冊に切る。
③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火で炒め、②を加えて炒める。
④ Aを入れて煮立ったらスパゲッティを入れて混ぜる。蓋をして弱火で５分煮る。
　キャベツを加えてさらに５分煮る。水分が足りなくなったら水を加える。
⑤ 塩で味を調え、器に盛り付け温泉卵をのせる。お好みでこしょうをふる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
567	23.5	22.8	218	1.6

献立名　野菜のチヂミ

材料　4人分		
A	小麦粉	200g
	片栗粉	20g
	顆粒中華だし	2.5g
	豆乳	300ml
	卵	2個
B	小松菜	140g
	キャベツ	140g
	ニンジン	80g
	しいたけ	32g
桜えび		20g
サラダ油		小さじ4
ごま油		小さじ4

使用する野菜はニラ・パプリカ・玉ねぎなど合わせて400ｇでもよい

作り方

① ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、生地を作る。
② Bの野菜は３㎝のせん切りにする。
③ ①に②と桜えびを入れてよく混ぜる。
④ フライパンにサラダ油小さじ１を入れ、③を1/4量ずつ焼く。
⑤ 中火で蓋をして４分、裏返して４分押さえながら焼き、
　仕上げにごま油を入れカリッと焼く。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
371	14.8	11.5	216	0.6

～お手軽料理～

献立名　桜えびと切干大根のオムレツ

材料　4人分			
桜えび	5g	卵	４個
切干大根	10g		
長ねぎ	10g	ごま油	大さじ2
きくらげ	2g	なたね油	大さじ1
にんじん	20g	塩	小さじ1

作り方

①切干大根・きくらげは水で洗い、戻しておく。軟らかくなるまで水につける。

②長ねぎは縦半分にして5mm幅にきる。（青い部分も使う）にんじんは粗みじん切り、きくらげは千切りにする、切干大根は水分を絞り2cm位にきる。

③鍋にごま油を熱し切干大根を中火で炒め次ににんじん・きくらげ・長ねぎ・桜えび塩を入れる。

④ボウルに卵をときほぐし、③の粗熱を取った具材を入れ混ぜ合わせる。フライパンに油をいれ具材の入った卵液を流し入れ焼く、固まってきたら皿に取り出しフライパンの油をふき、反対側を焼く。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
220	9.2	17.1	95	1.7

献立名　　柳川もどき

材料　4人分		
ごぼう		100g
牛豚挽肉（各50g）		100g
卵		2個
A	出汁	300ml
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ2
しょう油		大さじ1
粉山椒		適宜

作り方

①ごぼうはささがきに切り、水に放つ。（風味が損なわないように短時間）

②鍋にAの調味料を入れ、ごぼうが柔らかく煮えるまで蓋をして煮る。

③ごぼうがやわらかくなったら、しょう油を加え、煮立ったら挽肉を加えて箸でほぐす。

④挽肉がほぐれて味が染みたら溶き卵でとじる。

⑤器に盛り、好みで粉山椒を振りかける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
124	8.9	5.3	27	0.9

～お手軽料理～

献立名　　蒸し野菜炒め

材料　4人分		
ナス		200g
さやいんげん		60g
エリンギ		40g
A	酒	15ml
	しょうゆ	6ml
	米酢	15ml

作り方

①ナスは乱切りしサッと水を通す、いんげんは筋を取り斜め3cm長さに切る。

②エリンギは1cm角に割き3cm長さに切る。

③火をつけないフライパンに①と②の野菜を入れ、蓋をして火をつけ中火で7~8分焼く。

④Aの調味料を鍋肌に沿ってかける、水分が飛んだら器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
23	1.3	0.1	16	0.2

献立名　　スパイシーカレー

材料　4人分			
合挽肉　240g	ズッキーニ 40g	A	塩　小さじ1/3
ひよこ豆水煮缶 80g	かぼちゃ　40g		しょう 油小さじ4
なす　40g	パプリカ黄40g		中濃ソース 大さじ1
とまと　400g	パプリカ赤40g		トマトケチャップ 大さじ2
玉ねぎ　220g	無塩バター28g		
にんにく　12g	カレー粉大さじ2		
いんげん　40g			

作り方

①玉ねぎ・にんにくはみじん切り、トマトは皮をむきザク切り、なす・ズッキーニ・パプリカは1.5cm角切り、かぼちゃは1cm角切りにする。

②いんげんは茹で斜め切り、トッピング用にする。

③フライパンにバターを入れ弱火で熱し玉ねぎ・にんにくを透明になる位炒め、中火にし合挽肉を加え炒める、火が通たらカレー粉入れ炒める。

④とまと・なす・ズッキーニ・かぼちゃ加え炒め、強火にして汁気をとばす。

⑤④にAの調味料を加え、ひよこ豆・パプリカを入れ3～4分炒める。火を止め器に盛りつけいんげんを飾る。

1人分の栄養価

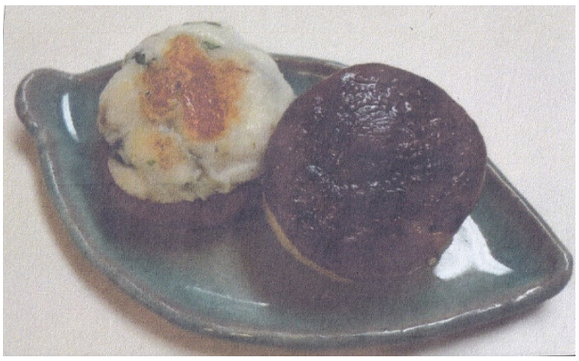
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
332	15.6	18.9	67	2

～お手軽料理～

献立名　　しいたけのはんぺんボール詰め

材料　4人分			
しらす	20g	生しいたけ 8枚（80ｇ）	
はんぺん	100g	片栗粉	小さじ2
しょうが	10g	なたね油	大さじ1/2
長ねぎ	10g	バター	10g
大葉	2枚		

ポリ袋　　1枚 用意してください



作り方

①長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろして絞る、大葉は縦半分に切ってから千切り
　しいたけは軸を外し、軸の固い部分は切り落とし、残りはみじん切りにする。

②ポリ袋に、しらす・はんぺん・長ねぎ・しょうが汁・大葉・しいたけの軸・片栗粉をいれて
　つぶしながらこねる。8等分の団子を作り、しいたけの傘の部分に団子をはりつける。

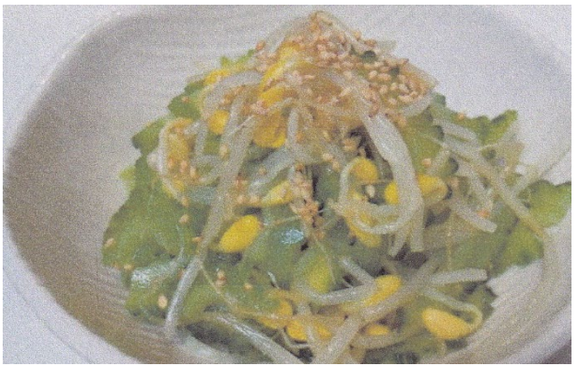
③フライパンになたね油を入れて熱し、②の団子部分を下にして焼く。裏返して両面焼けたら
　バターを加え団子にからめ、器に盛りつける。(バターが焦げないように注意する)

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
68	4.6	4	32	0.8

献立名　　ゴーヤと豆もやしのナムル

材料　4人分	
ゴーヤ	200g
豆もやし	200g
A ごま油	大さじ1
A 中華顆粒出汁	小さじ1/4
白ごま	適宜



作り方

①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り薄切りにし、沸騰した湯で1～2分茹でる。

②豆もやしは耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。

③ボウルにA・①・②を入れて和える、お好みで白ごまをふる。

④器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
60	2.7	4.1	25	0.4

～和食～

献立名　　ぎせい豆腐

材料　　4人分	
木綿豆腐	200g
卵	4個
むき海老	60g
塩	2g
冷水	200ml
酒	小さじ1
しめじ	60g
三つ葉	20g
みりん	大さじ1
しょう油	1ml

作り方

①木綿豆腐はつぶして卵と混ぜておく。

②むき海老は冷たい塩水でよく洗い、水気を拭き取りみじんに切り酒をかけておく。

③しめじと三つ葉は１㎝に刻む。

④②と③を①のボウルに加えよく混ぜる。みりんとしょう油で調味する。

⑤１５㎝角くらいの型に流しいれ、２００℃のオーブンで２０～２５分焼く。

⑥型から取り出し、食べやすい大きさに切り盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
148	13.1	8	83	0.8

～和食～

献立名　　豚肉と根菜のごまみそ煮

材料　4人分	
ごぼう	120g
れんこん	120g
人参	120g
豚もも肉薄切り	280g
白いりごま	大さじ2
かいわれだいこん	10g
なたね油	小さじ2
みそ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
しょう油	大さじ1・1/2

作り方

①ごぼうは洗って皮をこそぎ落し、麺棒で叩いてひびを入れ、長さ5cmに切り水にさらす。
②れんこんは薄く皮をむき2~3cmの乱切りにし、酢水につける。
③人参もれんこんと同じ大きさの乱切りに切る。
④豚肉は薄切り1枚を3~4切れに切る。
⑤厚手の鍋に油を入れ、ゴボウ・れんこん・人参・豚肉を入れて中火で3分位炒め、火を弱め具材が隠れる位のひたひたの水を入れ砂糖・酒を加え、中火で20分蓋をして煮る。
⑥みそを、煮汁で溶かし、しょう油を加え、煮汁が1/3量になるまで煮詰め、白ごまをかけ混ぜる。
⑦器に盛りつけかいわれだいこんを飾る。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
245	16.9	10	78	1.6

～和食～

献立名　　海老饅頭

材料　4人分	
木綿豆腐	200g
卵	2個
むき海老	60g
生姜　40gをすりおろし他千切り	45g
マヨネーズ	大さじ1
豆苗（サッと茹でておく）	40ｇ
あん	
酒	50ml
しょう油	小さじ1
みりん	大さじ1
出汁	140ml
片栗粉	大さじ1

作り方

①海老は解凍後水分をキッチンペーパーでふく。2尾は飾に使用するため電子レンジ500wで1分加熱し、縦半分に切る。残った海老は5mmのみじん切りにする。

②豆腐はキッチンペーパーで包み20分水切りする。

③卵はボウルに割り、よく混ぜる。すりおろしておいた生姜の汁を入れる。

④①のみじん切りした海老、②と③をボウルに入れ、しっかりと混ぜる。

⑤④を4等分にして器に入れ1人分ずつ電子レンジ500wで2分加熱する。

⑥あんの材料を鍋に入れ弱火で良くかき回し透明になったら、火を止め冷ます。

⑦⑤を盛りつける器に移し、あんをかけ、海老、豆苗、生姜の千切りをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
147	11.5	7.2	70	0.6

～和食～

献立名　　コロコロぶり大根

材料　　4人分		
大根		500g
ぶり切り身		3切れ(210g)
玉ねぎ		1/2個(100g)
しょうが		20g
A	水	100ml
	酒	100ml
	砂糖	大さじ2
	しょう油	大さじ2
	みりん	大さじ1

作り方

①大根、玉ねぎ、ぶりは2cm角に切る。しょうがは皮をむき薄切りにする。

②大根、玉ねぎは水気がついたまま耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで5分加熱する。

③ぶりは熱湯を回しかけて湯引きする。

④鍋にA、しょうがを入れ煮たて②③を入れ、落し蓋をして弱めの中火で20分煮る。最後に煮汁を煮詰めて照りをつけ、器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
225	12.8	9.3	41	1.9